YAMASA
万歩計®

ポケット万歩®
TH-850

anemos

取扱説明書（保証書付）

※ 本書に記載しているイラストはイメージ図です。

● anemos（YAMASA ポケット万歩® TH-850）をお買上げいただきありがとうございます。この製品をお使いいただくため、ご使用前にこの取扱説明書（本書：保証書付）をよくお読みください。

● お読みになったあとも、本書をいつでも見られるところに保管しておいてください。

● ポケット万歩® は、山佐時計計器株式会社の登録商標です。

ご注意（警告・注意）

⚠ 警告 安全上のご注意

◆電池や本体、付属の簡易ドライバーを幼児の手の届かないところに保管してください。

◆万一電池や電池フタを飲み込んだ場合は、直ちに医師と相談してください。

◆電池は火の中に投じないでください。破裂する恐れがあります。

◆電池の＋ーを間違えないようにしてください。使い切った電池はすぐに取り外し、新しいものと交換してください。

◆ストラップ取付リングなどを持って、振り回さないでください。ケガをする恐れがあります。

◆本体をズボンの後ろポケットに入れないでください。ケガをしたり、本体が破損する恐れがあります。

◆病み上がり、ケガをしたあとのリハビリや長期間運動していない人は、無理をせず体調に合わせて、歩く速さ、量を少しずつ増やしましょう。

⚠ 注意 取扱上のご注意

◆防水構造ではありません。水がかかるところでの使用、保管は避けてください。

◆直射日光の当たるところ、暖房器具の近く、ホコリ、湿気の多いところでの使用、保管は避けてください。

◆分解したり、内部をいじったりしないでください。

◆本体に強い衝撃を与えたり、落としたり、踏んだりしないでください。

◆汚れを落とすとき、ベンジン、シンナー、ガソリンなどを使用しないでください。

◆長期間（3ヶ月以上）使用しない時は電池を取り外しておいてください。

◆本体をポケットやカバンで携帯電話機と同じ処に入れて密着した場合、誤作動する可能性があります。携帯電話機とは離して使用してください。

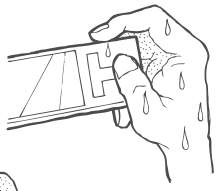
ご注意（警告・注意）

⚠ 水濡れにご注意ください。

本体は防水構造ではありませんので、水濡れに注意してください。

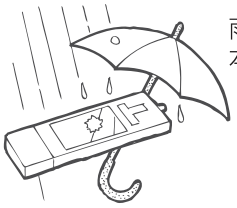
水濡れさせた認識が無くても下記のような状況によっては水分が侵入して本体内部を腐食させる可能性があります。

衣類と一緒に
洗ってしまった。



濡れた手で
操作した。

ポケットに
入れていて
汗で濡れた。



雨の日に屋外で
本体を取り出した。

湿った物と一緒に
ポケットやバッグ
に入れた。

濡れたところに置いた。

⚠ 無償保証期間内でも水濡れによる故障は有償修理になります。

装着方法について

歩数を正しく測るために、胸ポケットや抱えたカバンなどでご使用下さい。

● **ポケットでの使用**：ポケットにそのまま入れて使用できます。ズボンの後ろポケットには入れないでください。座った時に破損する恐れがあります。

● **首からさげる**

● **カバンでの使用**：
ポケットや仕切の中
に入れてください。

入っているもの・各部の名称

1. 本体

2. お試し用電池
(CR1632 リチウム電池 1個)

3. 簡易
ドライバー

4. 取扱説明書 (本書：保証書付)

USBコネクターキャップ

アップ・リセットボタン △

・メモリ表示で「日前」を変更します。
・設定値を増やします。
・現在のデータを「ゼロ」にします。

モードボタン MODE

・歩数、消費カロリー、歩行距離、
PW 歩数、エクササイズ量、体脂肪燃焼量、
カレンダーの表示を切り替えます。

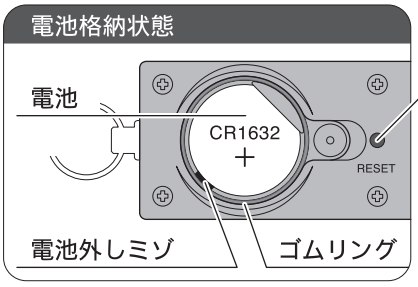
セレクトボタン ○

・2 秒以上長押しで設定モードになります。
・設定値を決定します。
・時刻表示、現在のデータ表示、メモリ
データ表示を切り替えます。

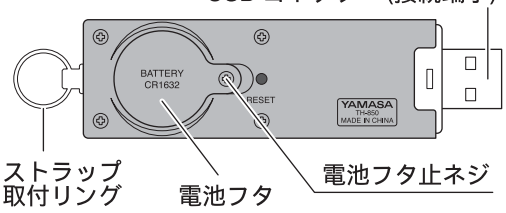
システムリセットスイッチ

表示内容がおかしい時や電池
交換時に押します。

電池格納状態



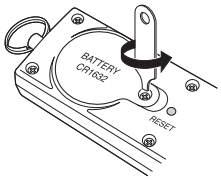
USB コネクター (接続端子)



電池の入れ方・外し方

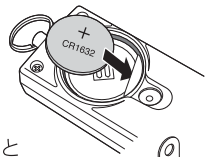
1. 電池フタをあける

付属の簡易ドライバー、
または市販の小型ドライバーで電池フタ止ネジをはずします。



2. 電池を入れる

付属の電池 (CR1632) のプラス極 (+) を上にして電池を入れます。



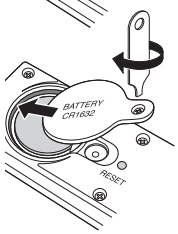
3. 電池フタを閉める

ゴムリングが溝にきちんと入っているのを確認してください。

電池フタの凸部分を本体に差し込む。

電池フタを上から押さえる。

簡易ドライバー、または市販の小型ドライバーで電池フタ止ネジを締める。

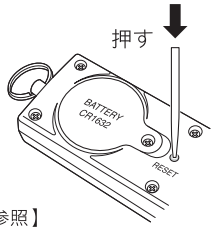


4. システムリセットスイッチを押す

折れにくい細い棒などで押してください。

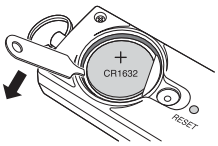
【システムリセットについて 10 ページ参照】

システムリセットスイッチを押すと表示部が全点灯した後に、設定画面になります。必ず設定を行ってください。【11 ページ参照】

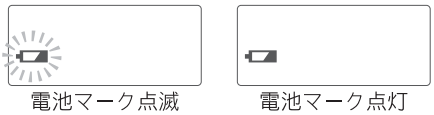


● 電池の外し方

付属の簡易ドライバー、
または市販の小型ドライバーをミゾに入れて電池を外してください。



電池の寿命について



電池マーク点滅　　電池マーク点灯

電池が消耗しますと、表示部に ▭ が点滅 (点灯) します。お早めに新しい電池と交換してください。

⚠ 注意！

・電池は必ず新しい電池と交換してください。古い電池を入れますと電池マークが点灯して使用することができません。

・電池交換は朝など本体をご使用になる前に行ってください。この製品は午前 0 時に 24 時間分のデータをメモリします。当日の使用を開始してから電池交換しますと、その直前の正時 (00 分) 以降のデータが消去されますので予めメモすることをお勧めします。

・電池交換やシステムリセットスイッチを押した時は、その直前の正時 (00 分) までのデータを保持していますが、それ以降は無くなります。

・直前の正時 (00 分) までの測定値と設定した体重、歩幅、カレンダーは消去されません。

● 取り出した古い電池はお住まいの市区町村の廃棄方法に従って処理してください。

● 電池寿命は約 6 ヶ月です。付属の電池はお試し用ですので、電池寿命が短い場合があります。

現在のデータをゼロにするには

・現在のデータの各モードの表示状態でアップ・リセットボタン△を 2 秒以上押すと、現在のデータをリセットして表示はゼロになります。この場合表示を元に戻すことはできませんが「日別のメモリ」の「今日 (--)」の中に今日の累計データが逐次保存されていますので今日のデータを見ることができます。

・今日のデータは時刻が「0：00」になると自動的にメモリされて表示はゼロに戻ります。

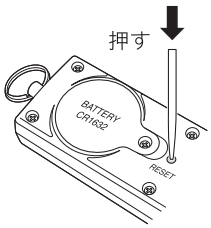
システムリセットについて

◇電池交換後や表示画面が乱れたり、ボタン操作ができなくなった場合にご使用ください。

◇システムリセットスイッチを押すと時刻は「0：00」に戻ります。必ず再設定してください。

※体重、歩幅、カレンダーの設定値は消えません。

※システムリセット直前の正時 (00 分) までのデータを保持していますが、それ以降は無くなります。



システムリセット後の表示 (体重設定)

体重・歩幅・時刻・カレンダーを設定する

セレクトボタン〇を **2 秒以上**押して設定モードにしてください。
「体重」が点滅して、歩幅・時刻・カレンダーの順番に設定ができます。
電池を新しく入れたとき、システムリセットスイッチを押したときにも同様に設定ができます。

システムリセットスイッチ → セレクトボタン〇：**2 秒以上押す** → 設定開始

体重

体重 ◆ 設定範囲　30～120 kg (初期値 … 30 kg)
点滅　アップ・リセットボタン△で 体重 を設定

セレクトボタン〇 … 体重 が確定　(単位 : kg)

【表示例】60kg 点滅状態

歩幅

歩幅 ◆ 設定範囲　30～180 cm (初期値 … 30 cm)
点滅　アップ・リセットボタン△で 歩幅 を設定

セレクトボタン〇 … 歩幅 が確定　(単位 : cm)

【表示例】70cm 点滅状態

時刻

時 ◆ 設定範囲　0～23 時 (初期値 … 0 時)
点滅　アップ・リセットボタン△で 時 を設定

セレクトボタン〇 … 時 が確定

【表示例】0 時 点滅状態

分 ◆ 設定範囲　00～59 分 (初期値 … 00 分)
点滅　アップ・リセットボタン△で 分 を設定

セレクトボタン〇 … 分 が確定

【表示例】00 分 点滅状態

カレンダー

年 ◆ 設定範囲　2010～2040 年 (初期値 … 2010 年)
点滅　アップ・リセットボタン△で 年 を設定

セレクトボタン〇 … 年 が確定

【表示例】2010 年 点滅状態

次項へ

体重・歩幅・時刻・カレンダーを設定する

カレンダー

月

◆ 設定範囲　1～12 月 (初期値 … 1 月)
点滅　アップ・リセットボタン△で 月 を設定

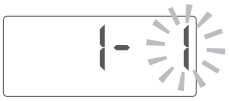
セレクトボタン○ … 月 が確定

【表示例】1月点滅状態

日

◆ 設定範囲　1～31 日 (初期値 … 1 日)
点滅　アップ・リセットボタン△で 日 を設定

モードボタン MODE … 日 が確定　設定終了


【表示例】1日点滅状態

時刻表示

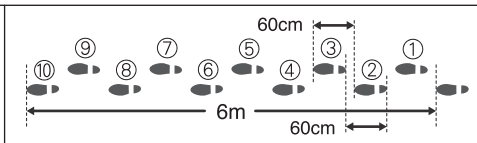
使用開始

【表示例】12 時 00 分

※ 各設定状態でボタン操作をしない状態が **2 分以上**続くと、表示している数値で決定し、時刻表示になります。(セレクトボタン○で設定モードにした場合)
※ 各設定状態でアップ・リセットボタン△を長押しすると、設定数値の早送りができます。
※ どの設定条件からでもモードボタン MODE を押せば設定を終了することができます。

歩幅の決めかた

- 距離測定には、正しい歩幅の設定が大きなポイントになります。
- 歩幅は「身長－100cm」が目安ですが、歩き方歩く速さによって変わります。
- つま先からつま先までがあなたの歩幅です。
- 正確な平均歩幅を算出するには図のように10歩歩き、その合計距離を10で割った数字があなたの平均歩幅です。



$$\frac{6\text{m (合計距離)}}{10\text{歩 (歩いた歩数)}} = 0.6\text{m} = 60\text{cm (歩幅)}$$

⚠ 設定した体重・歩幅によって各種の数値を算出しますので、正しく体重・歩幅を入力してください。

ご使用方法　表示の切り替え

セレクトボタン○を押す毎に時刻、現在のデータ、メモリデータと表示が変わります。2 分間ボタン操作がない場合は時刻表示となります。

時刻表示

【表示例】12 時 00 分

セレクトボタン○

現在のデータ

● モードボタン MODE を押す毎に歩数、消費カロリー、歩行距離、PW 歩数、エクササイズ量、体脂肪燃焼量、カレンダーと切り替わります。

【表示例】12345 歩

セレクトボタン○

日別のメモリデータ　今日、1～14日前のメモリデータ

● アップ・リセットボタン△を押す毎に日前が切り替わります。長押しで早送りできます。
● モードボタン MODE を押す毎に日別メモリデータの歩数、消費カロリー、歩行距離、PW 歩数、エクササイズ量、体脂肪燃焼量が切り替わります。

【表示例】
14 日前のメモリデータ
6178 歩

今日 (--) または日前の数字 1~14 が点灯

繰り返し

セレクトボタン○

⚠
- 「現在のデータ」を表示している時にアップ・リセットボタン△を 2 秒以上長押しすると現在のデータをリセットして表示はゼロになります。この場合でも「日別のメモリデータ」の「今日 (--)」の中に今日の累計データが逐次保存されていますので、いつでも今日の累計値を見ることができます。
- 現在のデータは逐次今日のメモリデータに加算されます。今日のメモリデータは時刻が「0：00」になると 1 日前にメモリされ今日のデータはゼロになります。
- メモリデータの修正はできません。
- カレンダーと時計は必ず設定してください。
- 電池交換やシステムリセットスイッチを押した時は、その直前の正時 (00 分) までのデータを保持していますが、それ以降は無くなります。

ご使用方法　各種モードの説明

モードボタン MODE を押すごとに、各計測値を繰り返して表示します。

繰り返し

● **歩数モード（歩）**
歩いた現在までの歩数（歩）を表示します。
【表示例】12345 歩

● **カロリーモード（kcal）**
消費カロリーを表示します。
※設定した体重・歩幅によってカロリーを算出しますので、正しく体重・歩幅を入力してください。
【表示例】372.3kcal

● **距離モード（km）**
歩行距離を表示します。
※設定した歩幅によって距離を算出しますので、正しく歩幅を入力してください。
【表示例】8.64km

● **パワーウォーキング［PW］モード（歩）**
PW 歩数（歩）を表示します。
【表示例】8600 歩

● **エクササイズモード（Ex）**
エクササイズ量を表示します。
【エクササイズモードについて 30 / 31 ページ参照】
※エクササイズ量は、歩幅によって変動するため正しく歩幅を入力してください。
【表示例】5.0Ex

● **体脂肪燃焼量モード（g）**
体脂肪燃焼量を表示します。
【表示例】64.9g

● **カレンダーモード（年）※**
年を表示します。
【表示例】2010 年

● **カレンダーモード（月・日）※**
月・日を表示します。
【表示例】10 月 28 日

※ メモリデータ表示の時はカレンダーは表示されません。

パワーウォーキング［PW］モードについて

パワーウォーキング［PW］モードを選択時は、厚生労働省の「運動指針（エクササイズガイド）」に対応した計測が可能です。1 分間に 3 メッツ以上の運動量の場合のみ、その間の歩数を累計します。3 メッツ未満のゆっくり歩行はカウントされません。

（メッツについては、「エクササイズモードについて」参照のこと）

※ 3 メッツは時速約 4km の歩行。歩幅が 60cm ならば、1 分間に約 110 歩以上をカウントします。

※ パワーウォーキング［PW］モードは 1 分ごとに 3 メッツ以上かの判定を行って歩数を加算していくため歩数モードの歩数と値が異なる場合があります。

エクササイズ［Ex］モードについて

エクササイズ［Ex］モードを選択時は、厚生労働省が策定した「健康づくりのための運動指針 2006」で示す身体活動量（エクササイズ量）の計測が可能です。生活習慣病予防のために、週に 23 エクササイズ以上の活発な身体活動（運動・生活活動）をすることが目標です。

● **エクササイズ量 = 身体活動の強度 × 時間**
身体活動の強度（メッツ）に身体活動の実施時間（時）をかけると「エクササイズ量」になります。

● **メッツ = 身体活動の強度**
安静時の何倍に相当するかの「身体活動の強度」を表す単位です。安静時は 1 メッツ、普通歩行は 3 メッツに相当します。本製品は歩数によるエクササイズ量を表示します。

たとえば普通歩行を 20 分行うと・・・

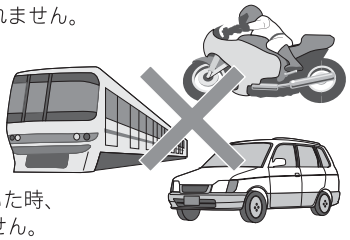
3 メッツ × $\frac{1}{3}$ 時間（20 分）＝ 1 エクササイズ となります。

【参考】　普通歩行（3 メッツ）×1 時間＝ 3 エクササイズ
速歩（4 メッツ）×1 時間＝ 4 エクササイズ

次のような場合、正しい測定が出来ない可能性があります

平地での歩行動作が基本です。（毎分100～120歩程度の早さで歩く）
次のような場合、正しい測定ができない可能性があります。

1. 腰やカバンにぶら下げた時や、足または腰に当たって不規則な動きをしているバッグの中に入れている時など、本体が不規則に動く場合は正しくカウントされません。
2. すり足のような歩き方やサンダル、ゲタ、ゾウリなどの履き物で歩行した時は正確にカウントされません。また、混雑した街などで歩行が乱れた時なども、正確にカウントされません。
3. 立ったり座ったりする時や、乗り物などの上下振動の多いところなどでは正確にカウントされません。
4. ジョギングなど歩行以外のスポーツをしたり、非常にゆっくり歩いた時、階段や山登りなどの急斜面の昇り降りでは正確にカウントされません。



※ ポケットやカバンに入れる時の振動や歩行以外の振動を歩数計測しないようにするため、歩き始めから10歩未満は歩数計測がされません。継続歩行があると、それまでの歩数をまとめて一度に表示します。

変だな？と思ったら・・・

こんな時	原因	対処方法
マークが点滅した	電池残量が少なくなっている	すみやかに新しい電池(CR1632)と交換してください
マークだけが点灯した	電池残量がなくなった	すみやかに新しい電池(CR1632)と交換してください
何も表示されない	電池の⊕⊖の向きが間違っている	電池を正しく入れ直してください
	電池残量がなくなった	すみやかに新しい電池(CR1632)と交換してください
表示の値が違う	装着方法が間違っている	【装着方法について】の項目をご覧ください
	不規則な歩行をしている	常に一定のリズムで規則正しく歩くように心がけてください
	設定値が間違っている	設定変更してください
表示内容がおかしい		システムリセットスイッチを押してください

※ 上記の方法でも直らない場合は、山佐・お客様サービス室（TEL：03-3792-1364）までお問い合せください。
※ 本製品の故障、修理の時は、設定した時刻と記憶した測定値はすべて消去されますのでご了承ください。
万一に備え測定結果を紙などに記録しておくことをおすすめします。

主な仕様

名称		anemos（YAMASA ポケット万歩® TH-850）
型番		TH-850
表示		液晶 5 桁デジタル表示
センサー		三次元加速度センサー
表示内容	時刻	0：00～23：59（24 時間表示）
	歩数	0～99,999 歩
	消費カロリー	0.0～9999.9kcal
	歩行距離	0.00～999.99km
	PW 歩数	0～99,999 歩
	エクササイズ量	0.0～999.9Ex
	体脂肪燃焼量	0.0～9999.9g
	カレンダー	年月日
日毎メモリ	歩数	今日、1～14 日前 午前 0 時に記録
	消費カロリー	今日、1～14 日前 午前 0 時に記録
	歩行距離	今日、1～14 日前 午前 0 時に記録
	PW 歩数	今日、1～14 日前 午前 0 時に記録
	エクササイズ量	今日、1～14 日前 午前 0 時に記録
	体脂肪燃焼量	今日、1～14 日前 午前 0 時に記録
時間毎メモリ	歩数	今日、1～14 日前 毎正時（00分）に記録
	PW 歩数	今日、1～14 日前 毎正時（00分）に記録
	エクササイズ量	今日、1～14 日前 毎正時（00分）に記録 本体での表示はせず通信のみ
設定	時刻	0：00～23：59
	カレンダー	2010～2040年/1～12月/1～31日
	体重	30～120kg（1kg 単位）
	歩幅	30～180cm（1cm 単位）
通信機能		USB 接続（for Windows）
使用温度範囲		0°C～40°C
歩数精度		±3%以内（当社規格の振動試験器による）
時間精度		平均月差 ±30 秒以内（常温にて）
使用電池		CR1632 リチウム電池 1 個
電池寿命		約 6 ヶ月（1 日 1 万歩または 1 日 4 時間使用時）
外形寸法		約 87×24×11mm［幅 / 高 / 厚］（USB コネクターキャップ含む、ストラップ取付リング含まず）
質量		約 23 g（電池、USB コネクターキャップ、ストラップ取付リング含む）
材質		本体：ABS 樹脂　透明部：アクリル
付属品		お試し用電池（CR1632 リチウム電池 1 個） 簡易ドライバー / 取扱説明書（保証書付）

※ 仕様及び外観は、改良のため予告なく変更することがありますが、ご了承ください。